TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Nguy cơ tái phát hen phế quản do thời tiết ẩm, mưa nhiều

10:22 12/08/2025

Thời tiết ẩm, mưa nhiều khiến số lượng bệnh nhân hen phế quản phải nhập viện do cơn hen cấp gia tăng đáng kể. Nhiều người chủ quan trước những cơn ho dai dẳng, tức ngực, thở khò khè... dẫn tới biến chứng nguy hiểm vì điều trị muộn.

Thời tiết ẩm ướt - "kẻ kích hoạt" nguy hiểm cho người bệnh hen

Thời tiết thay đổi với độ ẩm cao, mưa nhiều là điều kiện lý tưởng để các dị nguyên như phấn hoa, nấm mốc, vi khuẩn... sinh sôi và phát tán mạnh mẽ trong không khí. Đây là nguyên nhân hàng đầu gây bùng phát cơn hen phế quản cấp - đặc biệt ở người có cơ địa dị ứng hoặc tiền sử hen.

Tại Khoa Hô hấp, Bệnh viện Đa khoa Hồng Ngọc, số bệnh nhân hen phế quản tới khám vì triệu chứng hen cấp tăng khoảng 30% so với cùng kỳ tháng trước.

Như trường hợp của ông M (64 tuổi), có tiền sử hen phế quản mức trung bình, kèm theo bệnh nền là tăng huyết áp. Tuy vẫn sử dụng thuốc định kỳ nhưng gần đây ông liên tục lên cơn ho khan, khò khè và đau ngực mỗi khi trời mưa. Tình trạng khó thở kéo dài buộc ông phải nhập viện để kiểm soát.

Cũng gặp những tình trạng tương tự khi thời tiết thay đổi là cháu D (9 tuổi). Do có tiền sử hen phế quản từ bé nên gia đình cháu D vẫn thường bật điều hòa để thông khí vào những ngày mưa, tránh nhiễm gió lạnh. Tuy nhiên, cháu vẫn ho về đêm, thở khò khè, biểu hiện rõ ràng tình trạng hen tái phát.

Số ca khám bệnh hen phế quản tăng đột biến khi thời tiết mưa nhiều

Qua thăm khám và tìm hiểu tiền sử bệnh, cả ông M và cháu D đều được xác định nguyên nhân kích hoạt cơn hen phế quản là do kích ứng hô hấp từ môi trường. Lý giải về tình trạng trên, Thạc sĩ Hoàng Thị Thu Trang - Bác sĩ khoa Hô Hấp, Bệnh viện Đa khoa Hồng Ngọc cho biết: “Thời tiết mưa ẩm, nhiệt độ thay đổi nhanh giữa ngày và đêm làm đường thở dễ co thắt. Cùng với đó, thói quen đóng kín cửa để tránh hơi lạnh từ cơn mưa cũng khiến cho không khí lưu thông kém, tạo ra môi trường thuận lợi để vi khuẩn, nấm mốc,... phát triển - cũng là yếu tố gây kích hoạt cơn hen suyễn.”

Dấu hiệu cảnh báo sớm khi cơn hen tái phát

Rất nhiều người bệnh chủ quan, nhầm lẫn dấu hiệu hen với cảm lạnh thông thường khiến việc điều trị chậm trễ, gặp nhiều khó khăn và nguy cơ biến chứng cao hơn.

Không chỉ gây khó thở, suy hô hấp, các đợt cấp còn gây ra những biến chứng lâu dài làm suy giảm chức năng phổi, tăng nguy cơ tử vong khi không được điều trị kịp thời. Đặc biệt là với nhóm người cao tuổi, trẻ em, nhóm bệnh nhân có miễn dịch kém, có tiền sử dị ứng hoặc có bệnh lý nền.

Người bệnh cần cẩn trọng trước các triệu chứng ho tăng về đêm và sáng sớm; cảm giác nặng ngực, khò khè, thở rít khi thay đổi thời tiết hoặc khi tiếp xúc với các yếu tố khởi phát cơn hen như khói bụi, lông động vật, hóa chất, thức ăn, thuốc,... bởi đây là tín hiệu đường thở đang bị co thắt và cần được theo dõi, điều trị sớm.

Ngay khi lên cơn hen, người bệnh cần sử dụng thuốc xịt cắt cơn để làm giảm triệu chứng khó thở, cách ly với các tác nhân gây kích ứng đường thở khiến cơn hen nặng hơn và tới thăm khám bác sĩ chuyên khoa để điều chỉnh phác đồ điều trị phù hợp.

Bác sĩ khuyến cáo cách phòng ngừa cho bệnh nhân hen phế quản

Để giảm thiểu nguy cơ khởi phát hen phế quản khi thời tiết thay đổi, bác sĩ Trang khuyến cáo người bệnh nên kiểm soát tốt cơn hen bằng các thuốc dự phòng hàng ngày, tuyệt đối không tự ý ngưng thuốc dự phòng dù triệu chứng đã giảm, sử dụng thuốc giãn phế quản với tác dụng nhanh để giảm triệu chứng khi cần. Đồng thời, tái khám định kỳ để theo dõi kịp thời diễn tiến bệnh.

Luôn mang theo thuốc dự phòng giúp kiểm soát cơn hen tốt hơn

Một yếu tố quan trọng khác cần kể đến là nên giữ người bệnh trong môi trường sống lý tưởng với độ ẩm không khí vào khoảng 30-50% để làm ẩm vừa phải đường hô hấp và hạn chế tối đa sự phát triển các tác nhân gây dị ứng. Có thể sử dụng máy lọc không khí và máy hút ẩm để kiểm soát độ ẩm, giảm nấm mốc, bụi mịn giúp người bệnh cảm thấy dễ chịu hơn. Ngoài ra các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cũng là yếu tố khởi phát và làm trầm trọng cơn hen, do vậy cần có các biện pháp phòng ngừa như rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang, tiêm phòng vacxin cúm, phế cầu,...

Hen phế quản là một bệnh lý mãn tính không thể chữa khỏi hoàn toàn nhưng có thể kiểm soát tốt bằng cách tuân thủ điều trị và chăm sóc đúng cách. Do vậy, người bệnh không nên chủ quan mà cần phối hợp kịp thời với bác sĩ để kiểm

soát ổn định bệnh và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Minh Đức